

Центральная детская библиотека им. А. Гайдара

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ



Сказка о микробах.

Жили-были микробы - разносчики разных болезней.

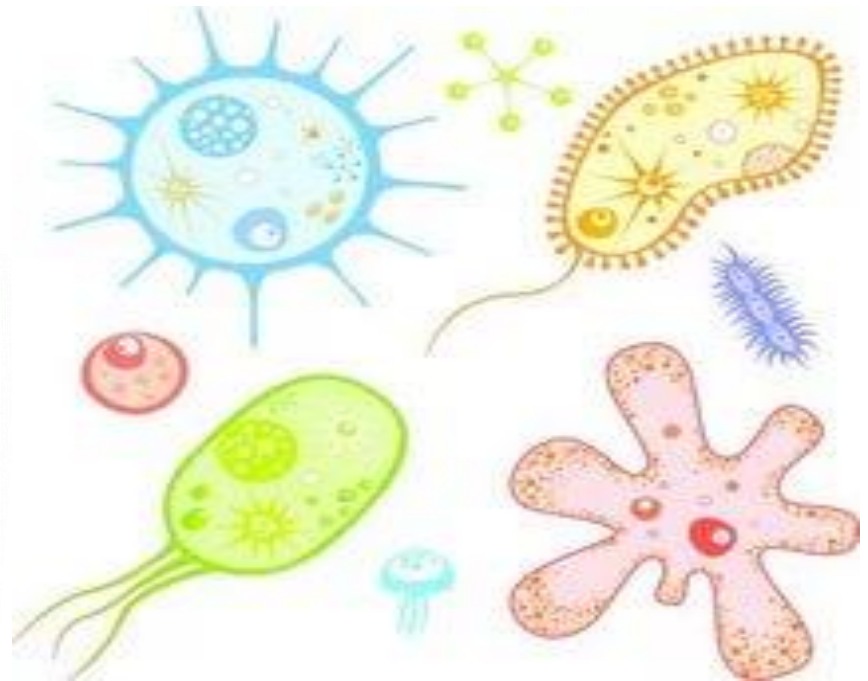
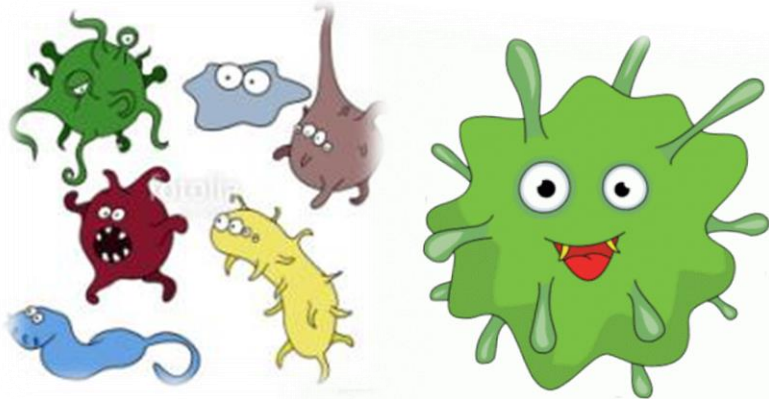
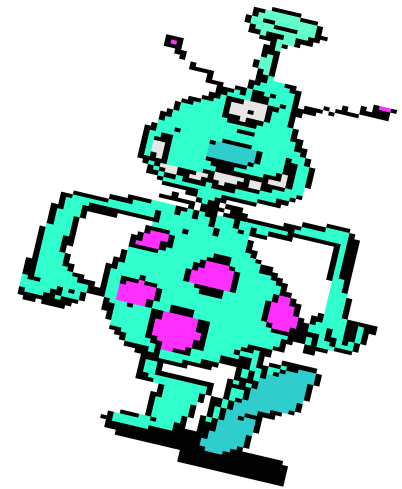
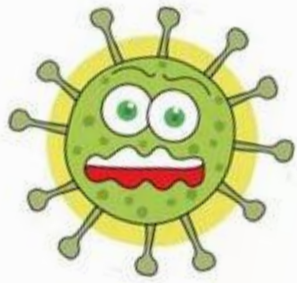
Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось.

Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха.

А на ее лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе - на тарелках. На ложках, на хлебе и думают: «Как хорошо, что на свете есть «грязнули» и мухи». И стало микробам раздолье.

И на руки можно попасть и в рот человеку, а там уж и до болезней рукой подать!

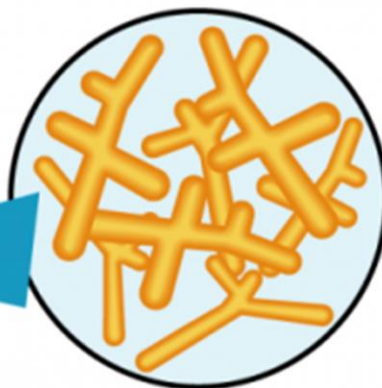




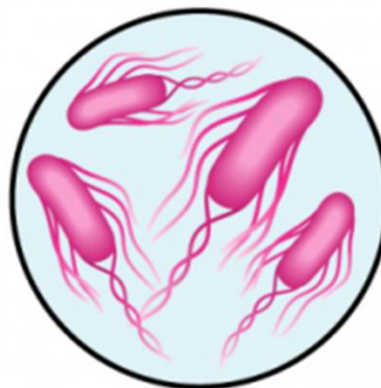
КАК ПОПАДАЮТ МИКРОБЫ В ОРГАНИЗМ?



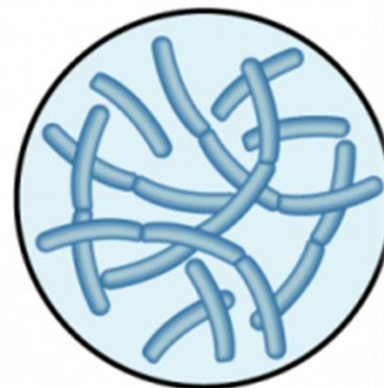
ПОЛЕЗНЫЕ БАКТЕРИИ



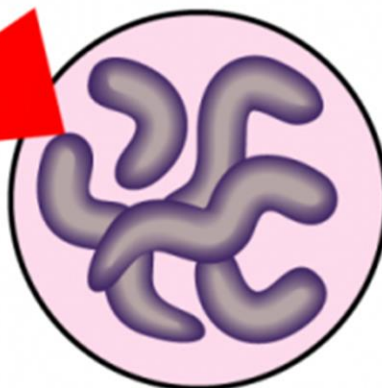
БИФИДОБАКТЕРИЯ
BIFIDOBACTERIA



КИШЕЧНАЯ ПАЛОЧКА
ESCHERICHIA COLI



ЛАКТОБАКТЕРИЯ
LACTOBACILLI



КАМПИЛОБАКТЕР
CAMPYLOBACTER



ЭНТЕРОКОКК
ENTEROCOCCUS FAECALIS



КЛОСТРИДИЯ
CLOSTRIDIUM DIFFICILE

ПОЛЕЗНЫЕ

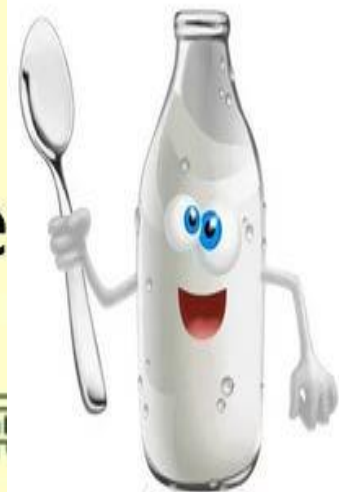
ВРЕДНЫЕ



Как помочь полезным бактериям



- Пить кисломолочные продукты с полезными бактериями, которые в нашем организме борются с вредными
- Мыть руки перед едой, после прогулки
- Пить только кипячёную воду
- Почаще проветривать комнату
- Употреблять в пищу только свежие продукты



ЧИСТОТА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



Утром умойся
и почисти зубы.



Мой руки и лицо после
прогулки.



Не ешь много сладостей —
от них портятся зубы.



На остатках сладкого во рту плодятся
микробы и начинают разрушать
гвозди зубы.



Моюсь в душе, потри тело
мочалкой.



Купаясь, не забудь помыть
пальчики на ножках.



Бороться с микробами
тебе помогут воины-защитники —
зубная щетка и паста.



Обязательно чисти зубы
утром и вечером, чтобы устранили
остатки пищи во рту.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ – ЗАКАЛЯЙСЯ!



Ножные ванны



Купание
в водоёмах

Обтирание
мокрым
полотенцем



Обливание

Правила закаливания

Для того, чтобы закаливание было эффективным, следует соблюдать определённые правила:

Первое правило:

Если хочешь быть здоровым,
Прогони подальше лень.
Если начал закаляться,
Закаляйся каждый день.



Закаливание должно быть ежедневным, постоянным.
Делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна не малая сила воли.

Второе правило:

Вышел сразу на мороз -
Весь до косточек промёрз.
Закаляйся постепенно -
Это для здоровья ценно.



Закаливание должно быть постепенным, лучше начинать с воздушных процедур: умываться и делать зарядку в одних трусиках при комнатной температуре, 15-20 минут.

Следить, чтобы на коже не появились "пупырышки", надо сразу одеться.

Обливание следует начинать с тёплого душа, постепенно снижая температуру воды на 1 градус каждые два-три дня, доведя её до 15-18 градусов.

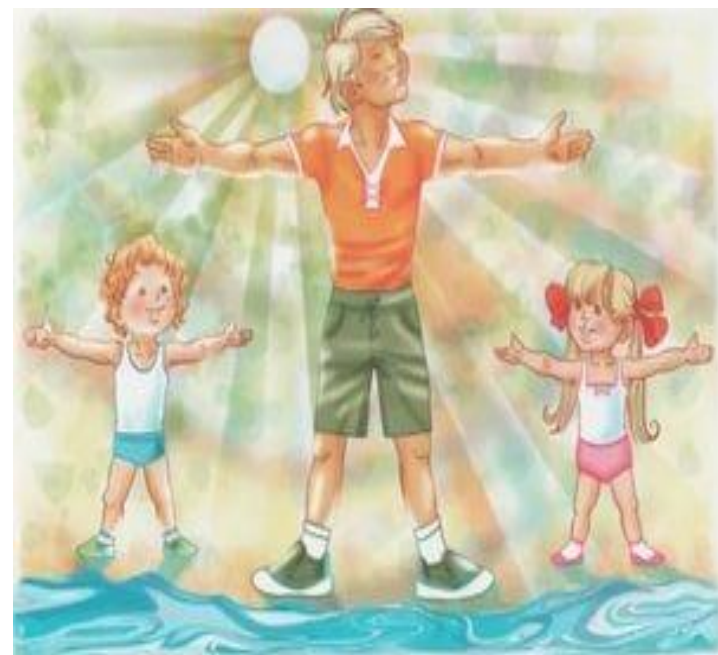
Третье правило:

Если закаляться - в радость,
Вам простуда - не подружка.
Вы здоровье берегите.
Это, дети, не игрушка.



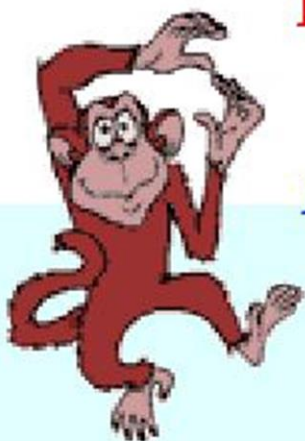
Закаливание должно быть приятным. Нельзя мёрзнуть на морозе, загорать до ожогов, купаться до гусиной кожи.

**Правила эти, помните, дети.
Будьте здоровы и не болейте!**



ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ МИНУТКА

Игра «Веселые мартышки»



*Мы - веселые мартышки,
Мы играем громко слишком,
Мы в ладоши хлопаем,
Надуваем щечки,
И друг другу даже
Языки покажем.*



*Пальчик поднесем к виску,
Оттопырим ушки,
Хвостик на макушке.
Шире рот откроем,
Гримасы все состроим.
Как скажу я цифру 3 –
Все с гримасами замри!*



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться,
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.
Витамины - просто чудо!
Столько радости несут:
Все болезни и простуды
Перед ними упадут,
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда -
Важнейшее условие!



ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



В

ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи —
Вот для Вас секрет успеха!

И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!

Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам —

И не только по утрам.



ВИТАМИН

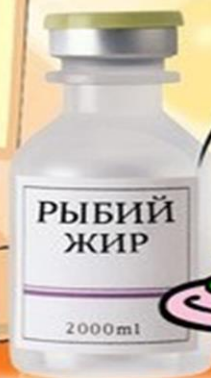
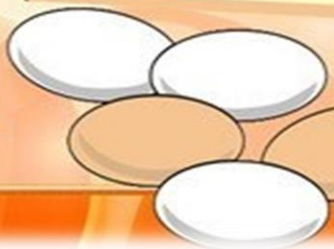
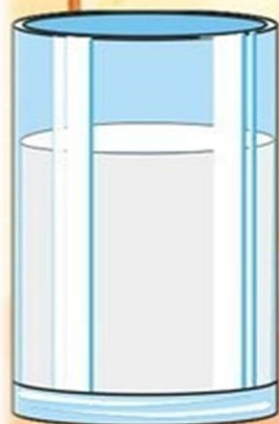
Земляничку ты сорвешь —
В яголке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.





ВИТАМИН

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Плот силен как Теркулес!
Если рыбий жир полюбим,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.



ВСЮ АЗБУКУ ЗДОРОВЬЯ НУЖНО ЗНАТЬ И В ЖИЗНИ ЗНАНИЯ ПОВСЮДУ ПРИМЕНЯТЬ!





Витаминные загадки



➤ Если дружен ты со мной, настойчив в тренировках, ты будешь в холод или зной - выносливым и ловким!

➤ Ростом мал, да удал, от меня он ускакал. Хоть надут он и всегда, с ним не скучно никогда.



➤ Для здоровья очень важен и прибавляет сил. Он бывает сладким даже и всем необходим!

➤ Ясным утром вдоль дороги на траве блести роса. По дороге едут ноги, и бегут два колеса.

➤ Бывает яблочный, фруктовый, а также ягодно-сливовый. Полезен очень по утрам, здоровым быть поможет нам!



➤ Что за скрип? Что за хруст? Это что ещё за куст? Как же быть без хруста? Если я...



➤ Знают этот фрукт детишки, любят есть его мамы. Родом он из жарких стран, в тропиках растёт...

➤ Близнецы на тонкой ветке, все лозы родные детки. Гостю в каждом доме рад, это сладкий...

➤ С виду он, как рыжий мяч, только он не мчится вскачь. В нём полезный витамин, это спелый

➤ В землю вросло, сверху красно. Посередке толсто, под конец тонко...

➤ Неказиста, шишковата, а придёт на стол она, с весело ребята: «Ну, рассыпчата, вкусна!»




➤ Круглое, румяное, оно растёт на ветке, любят его взрослые и маленькие детки!

➤ Сорвали детишки, синие шишки. Шишки гладенькие, внутри сладенькие!



КОНКУРС «ЗДОРОВЬЕ»

- ❖ З - зарядка,
- ❖ Д - доктор,
- ❖ О - ОТДЫХ,
- ❖ Р - режим,
- ❖ О - операция,
- ❖ В - вода,
- ❖ Ы - 
- ❖ Е - еда,

ИГРА «ПОЛЕЗНО-ВРЕДНО?!»

- ✦ Читать лежа.
- ✦ Смотреть на яркий свет.
- ✦ Смотреть близко телевизор
- ✦ Умыться утром.
- ✦ Тереть глаза грязными руками.
- ✦ Часто есть сладкое.
- ✦ Жушать овощи и фрукты
- ✦ Грызть ручки и карандаши.
- ✦ Закаляться.
- ✦ Гулять на свежем воздухе.
- ✦ Помогать по дому.
- ✦ Надевать чужую одежду.
- ✦ Грызть ногти.
- ✦ Делать зарядку.
- ✦ Принимать душ.
- ✦ Заниматься спортом
- ✦ Завтракать по утрам



Придерживаться режима



Следить за осанкой



Правильно питаться



Принимать контрастный душ



Регулярно посещать доктора



Делать зарядку

контрастный душ

Регулярно посещать

Делать зарядку

«ЭТО Я, ЭТО Я, ЭТО ВСЕ МОИ ДРУЗЬЯ!»

- ❖ Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов?
- ❖ Кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и весёлым?
- ❖ Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?
- ❖ Кто мороза не боится, на коньках летит, как птица?
- ❖ Ну, а кто начнет обед с конфеты?
- ❖ Кто же любит помидоры, фрукты, овощи, малину?
- ❖ Кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки?
- ❖ Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей?
- ❖ Кто согласно распорядку выполняет физзарядку?
- ❖ Кто, хочу у вас узнать любит петь и танцевать?

